

Gode råd til en bedre nattesøvn

Kroniske smerter er ofte med til at påvirke nattesøvnen. Sovemedicin er ikke altid et godt valg, da medicinen forstyrrer dit søvnmønster og forringer din søvn på længere sigt. Vær desuden opmærksom på, at du ikke må køre bil, når du har indtaget visse typer sovemedicin.

Du kan selv forbedre din søvn ved at følge nedenstående råd.

SÅDAN FÅR DU EN BEDRE NATTESØVN

Få ro i sindet

- Vær imødekomende overfor din søvnløshed. Negative forventninger og angst for søvnløshed kan være nok til at holde dig vågen. Hør god musik den sidste times tid, inden du går i seng. Lyt eventuelt til klassisk musik, som kan have en beroligende virkning.
- Brug afspændingsøvelser og/eller lyt til afspændingsmusik, når du er kommet i seng.
- Forsøg ikke at løse dagens problemer om natten:
 - Læg spekulationer og bekymringer på hylden, inden du går i seng
 - Skriv de tanker ned, som måske holder dig vågen.

Få en fast søvnrytme

- Stå op på samme tidspunkt hver dag – også lørdag og søndag, selvom du er faldet sent i søvn eller har sovet dårligt.
- Du kan med fordel vælge højst 20 minutters søvn midt på dagen (en power nap) – det svarer til 1½ times dyb søvn.
- Brug 1-1½ time, før du går i seng, på at komme natten og søvnen i møde. Undgå spændende TV og bøger lige før sengetid. Hav ikke computer, mobiltelefon og lignende i soveværelset – de lægger op til, at du skal være aktiv.

Få en bedre søvn ved hjælp af det, du spiser

- Gå ikke sulten eller overmæt i seng. Begge dele virker aktiverende og hæmmer din søvn.
- Undgå kaffe, te, kakao, cola og andre stimulanser de sidste 4 timer, inden du går i seng. Varm mælk og kamille te kan hjælpe dig til at falde hurtigere i søvn.

Regulér temperaturen i soveværelset

- Temperaturen i soveværelset skal være tilpas. For meget varme eller kulde forstyrrer din søvn og gør den mere overfladisk. Tag et varmt bad eller fodbad, brug varmedunk eller tag sokker på, hvis du fryser, når du skal i seng.

Stå op, hvis du ikke kan sove

- Foretag dig noget roligt, læs fx en bog eller lyt til god musik, hvis du ikke kan sove. Undgå fjernsyn, mobiltelefon og rygning, da det kan virke opkvikkende. Gå i seng igen, når du føler dig søvnig.
- Undgå at tænde lys, når du står op.
- Du kan også vælge at blive i sengen og lave afspændingsøvelser.

Undgå alkohol og sovemedicin

- Brug ikke alkohol som sovemedicin. Du kan ganske vist falde hurtigere i søvn, når du har drukket alkohol, men søvnens kvalitet er dårligere, når du har alkohol i blodet.
- Undgå så vidt muligt at bruge sovemedicin. Sovemedicin kan forstyrre dit søvnmønster og tilmed forværre dine problemer med at sove. Du bør kun anvende sovemedicin ved akut, forbigående søvnbesvær.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Tværfagligt Smertecenter

Tlf. 97 66 20 30

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag kl. 08.00-14.30

Fredag kl. 08.00-14.00